16+

№ 6(54), 2015

Лечим без лекарств

Пищевые отравления



Кора дуба при расстройстве желудка

Гигиена защитит от инфекции

Овсяный кисель избавит от токсинов

Содержание

Причины заболевания..............3
Опыт читателей............10
Здоровье с тарелки................18
Фитотерапия и профилактика.....25



Фото Thinkstock/Fotobank.ru



Съели что-то не то?

Пищевое отравление, или пищевая интоксикация, – острое заболевание, которое возникает при употреблении испорченных продуктов, химических веществ, ядов и т. д. Этот недуг может быть микробного и немикробного происхождения.

Микробные отравления происходят при употреблении пищи, в которой в большом количестве присутствуют болезнетворные организмы (стафилококки, ботулиновая палочка, листерия). Эти микроорганизмы относят к кишечным инфекциям. Однако не все кишечные инфекции вызывают отравление. Например, сальмонеллез, дизентерия и гельминты к пищевым отравлениям отношения не имеют.

Подобные неприятности чаще всего случаются летом, так как повышенная температура воздуха способствует ускоренному развитию патогенной микрофлоры. Кстати, микробным отравлениям наиболее подвержены пациенты с пониженной кислотностью желудочного сока.

Немикробные отравления возникают при употреблении в пищу испорченных продуктов, различных химических веществ, ядовитых грибов, ягод, растений, животных (например, некоторых видов рыб). Также отравления могут происходить при передозировке лекарственных препаратов и алкоголя.

НЕДУГ ЛЕГКО УЗНАТЬ

Для пищевых отравлений характерны внезапное начало и короткое течение. В случаях длительного потребления пищевых продуктов, содержащих вредные вещества, пищевые отравления могут протекать и по типу хронических заболеваний.

Отравления, как правило, проявляются резким расстройством желудочно-кишечного тракта (болями в животе, рвотой, нарушениями стула), общим недомоганием, слабостью. В тяжелых случаях пациент может жаловаться на спутанность или потерю сознания, нарушение дыхания, повышение температуры тела. Иногда эти симптомы могут отсутствовать или проявляться постепенно (при ботулизме, отравлении соединениями свинца и пр.).

Ботулизм обычно развивается при употреблении испорченных консервов. Это очень опасная болезнь, при которой необходима незамедлительная медицинская помощь. У пациента появляются признаки нарушений в нервной системе. Спасение жизни человека при ботулизме зависит от сроков введения противоботулинической сыворотки.

Стафилококковая интоксикация связана чаще всего с употреблением инфицированных кремов, кондитерских изделий с кремом, молока. Стафилококковое отравление характеризуется коротким инкубационным периодом, не превышающим 2–4 часов. Заболевание проявляется нарастающими болями в подложечной области, тошнотой, рвотой. Через некоторое время появляется диарея. Легкие случаи протекают при нормальной температуре, и выздоровление наступает к концу 1–2-го дня. Но возможно более тяжелое течение заболевания.

НУЖНО ЛИ ВЫЗЫВАТЬ ВРАЧА?

Способ лечения зависит от степени отравления, то есть от количества поступившего в организм яда. Если пациент испытывает лишь легкое недомогание, рвота была однократной и температура тела не поднималась, к врачу можно не обращаться. При незначительных проявлениях гастроэнтерита (воспаления желудка и тонкого кишечника) можно пролечиться самостоятельно.





Если вас тошнит, сделайте промывание желудка: выпейте 1,5–2 стакана теплой кипяченой воды и вызовите рвоту, надавив двумя пальцами или ложкой на корень языка. Таким образом организм быстрее освободится от токсинов.

При пищевых отравлениях помогает обильное питье. Большое количество жидкости уменьшает интоксикацию, выводя яд с мочой. Кроме того, если у больного сильная рвота и диарея, то его организм теряет много воды. В этом случае нарушается водно-солевой баланс.

Желательно пить теплый крепкий чай или просто кипяченую воду, растворив в ней 1 ч. ложку поваренной соли, чтобы восполнить потерю натрия организмом. Однако при этом нужно быть осторожным: слишком большое количество воды у людей, больных хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями, может вызвать подъем артериального давления.

КОГДА ВЫЗЫВАТЬ НЕОТЛОЖКУ?

Нужно срочно обращаться к врачу, если...

- признаки интоксикации усиливаются, развивается обезвоживание организма (в этом случае могут возникнуть очень серьезные проблемы, вплоть до отказа почек и комы);
- предполагается отравление химическими веществами, ядовитыми грибами, растениями и т. п.;
- у больного высокая температура тела и непрекращающаяся рвота;
- сильные боли в животе (они могут быть признаком аппендицита);
- заболел пожилой человек, страдающий хроническими заболеваниями;
- отравился маленький ребенок – независимо от его состояния (обезвоживание у малышей развивается очень быстро);
- больной человек живет в санатории, пансионате или общежитии: его, скорее всего, придется изолировать, чтобы не заразить остальных.

Если пациент отравился ядовитым веществом, немедленно свяжитесь по телефону с ближайшим отделением «скорой помощи» и сообщите следующую информацию:

– что именно было проглочено;
– количество проглоченного вещества;
– когда это произошло.

Что касается лекарственных препаратов, то больному



с пищевым отравлением надо принимать не анальгин или пенталгин, а препараты-спазмолитики, то есть те, которые снимают спазмы – но-шпу, папаверин, спазган и пр. Дело в том, что многие медикаменты смазывают общую картину заболевания, затрудняют диагностику. Например, врач может не сразу выявить аппендицит. Поэтому до осмотра врача принимать обезболивающие средства не рекомендуется.

ПРОФИЛАКТИКА

Гигиена на кухне – непременное условие в профилактике пищевых отравлений. Готовые блюда не должны соприкасаться с сырыми продуктами – мясом, фаршем, рыбой. Нельзя использовать одну и ту же разделочную доску для резки хлеба, овощей и уж тем более сырого мяса. На каждой кухне должно быть несколько разделочных досок.

Хозяйкам при приготовлении пищи надо следить за состоянием рук: раны, гнойники могут стать источниками инфекции при разделке продуктов.

Летом необходимо готовить ровно столько пищи, сколько ее можно съесть за один раз.

Перед едой мойте руки с мылом.

Тщательно ополаскивайте фрукты и овощи.

Ни в коем случае не употребляйте заплесневевшие продукты. Даже если зеленые пятна появились только на корочке хлеба, нельзя ее просто срезать. Придется выбросить весь батон. Это же правило касается домашних заготовок: если зеленоватый пушок появился только на поверхности варенья, не задумываясь выкидывайте всю банку в мусор. Дело в том, что плесень очень ядовита. Она вырабатывает огромное количество опасных токсинов, которые быстро распространяются по всему продукту. Как показали исследования, плесень вырабатывает канцерогенные вещества, которые не только вызывают отравления, но и провоцируют развитие злокачественных опухолей.

Хорошо проваривайте мясо, птицу, рыбу и грибы.

Правильно храните приготовленную еду. Особенно следует проявлять осторожность по отношению к тем блюдам, которые не требуют термической обработки перед употреблением (салаты, торты, готовые пироги, покупной холодец и пр.). Обязательно убедитесь в том, что домашний холодильник ра-



ботает в нормальном режиме – то есть в пределах +2...+5 градусов.

Также необходимо соблюдать правила хранения молочных продуктов, консервов, колбас, окороков, копченостей. Так, например, все молочные продукты нужно обязательно хранить в холодильнике. Консервы могут находиться долго при комнатной температуре, но их нельзя держать рядом с нагревательными приборами, горячими батареями и т. п. Вскрытые консервированные продукты нужно обязательно хранить в холодильнике, и не дольше периода, указанного на упаковке. Мясные, рыбные и овощные консервы следует сразу же переложить из жестяных банок в стеклянную или эмалированную посуду.

Замороженные продукты, перед тем как готовить, надо разморозить, иначе есть риск, что внутри продукт останется недожаренным или недоваренным, а это чревато не только отравлением, но и гельминтозом (заражением глистами).

Во избежание появления неприятностей в пищеварительном тракте надо следить за тем, чтобы на кухне не было мух – основных «поставщиков» кишечных инфекций.

Если есть сомнение в качестве пищи, то надо забыть слова «жалко выбрасывать». Ведь в случае заболевания придется «выбрасывать» уже деньги на лекарства.

При домашнем консервировании следует строго соблюдать установленные правила. Рекомендуется солить или мариновать грибы и овощи с добавлением достаточного количества соли и кислот при обязательной термической обработке.





Опасайтесь ботулизма

Ботулизм – острое инфекционное заболевание. Заражение происходит при употреблении пищевых продуктов, содержащих бактерии клостридии (палочку ботулизма), которые развиваются в условиях недостатка кислорода, во время недостаточной термической обработки пищи. Как правило, это консервы, грибы, колбасы, ветчина, копченая, соленая и вяленая рыба. Кстати, при этом вид, запах, вкус продукта могут не изменяться. Особенно опасны грибные, овощные консервы, приготовленные дома с нарушением правил термической обработки, а также рыба, окорока домашнего копчения.

Токсины, которые вырабатывают палочки ботулизма, из желудочно-кишечного тракта всасываются в кровь и разносятся по всему организму, прочно связываясь и нарушая деятельность нервных клеток, ответственных за работу мышц. Поражаются мышцы глаз, глотки и гортани, затем органы дыхания. Перенесенное заболевание не оставляет стойкой невосприимчивости к нему.

Заболевание начинается внезапно. У больного появляется сухость во рту и мышечная слабость, нарушается зрение. Беспокоит «туман» перед глазами, двоение, плохо различаются близлежащие предметы. Больной не может читать. Появляется ощущение инородного тела в глотке, затруднение глотания. У больных изменяется высота и тембр голоса. Лицо маскообразное, зрачки расширены, дыхание поверхностное.

Ботулизм подтверждается наличием токсинов в крови больного, рвотных массах или промывных водах желудка, а также в пищевых продуктах, явившихся источником заражения. Поэтому остатки подозреваемого продукта нужно сохранить до осмотра больного врачом.

При появлении этих симптомов необходимо срочно вызывать «скорую помощь», так как при ботулизме может произойти стремительное нарастание признаков заболевания с резким ухудшением состояния и гибелью больного в первые сутки болезни. Если подозреваемый продукт употребляли другие лица, следует выяснить, имеют ли они какие-либо проявления болезни. Всем употреблявшим вызвавший заболевание продукт вводят



противоботулинистическую сыворотку. За ними устанавливается медицинское наблюдение.

Выздоровление больных при ботулизме даже при своевременном обращении за медицинской помощью и рано начатом лечении происходит медленно. Отдельные проявления заболевания могут сохраняться до нескольких месяцев. В случае сохранения явлений поражения нервной системы, развития в остром периоде миокардита врачебное наблюдение за такими больными осуществляется всю жизнь до выздоровления (2 раза в год).

Профилактика ботулизма заключается в проверке консервов перед употреблением, изъятии вздувшихся банок. Прогревание перед употреблением в течение 30 минут до 100°С любых приготовленных в домашних условиях консервов очень важно.

Виновник – листерия

Пищевое отравление может вызывать палочковидная бактерия листерия, которая живет практически везде: в воздухе, воде, пище. Листерия относится к ряду бактерий, у которых размножение происходит при пониженной температуре (от 4–10°С). Пики подобных отравлений фиксируются осенью и весной, когда температура окружающей среды становится для них благоприятной.

В организм человека листерия попадает с зараженными продуктами, через желудочно-кишечный тракт. Там бактерия начинает активно размножаться и проникать вглубь.

Листерия вызывает симптомы сильного пищевого отравления: рвоту, тошноту, диарею. Она выделяет токсины, которые разрушают клетки организма. Заболевание крайне опасно для беременных женщин. Возбудитель может попасть через организм матери в эмбрион и нанести ему непоправимый вред.

Инкубационный период листерии составляет в среднем один месяц. Через три недели болезнь может затронуть внутренние органы и проникнуть в центральную нервную систему. Человек испытывает сильные головные боли, у него появляются судороги. При попадании инфекции в головной мозг возможен даже летальный исход.



«Расторопное» средство

Я хочу рассказать, что поможет при отравлении. В нашей семье случались отравления пищевыми продуктами, грибами и даже нашатырным спиртом. Всегда на помощь приходило молочко семян расторопши (печень быстрее начинает перерабатывать токсические вещества). Молочко принимают по 10–15 капель каждые 30 минут. Можно использовать и экстракт семян расторопши в той же дозировке.

Эффективно и такое средство: 1 ч. ложку порошка горчицы разводят в 1 стакане теплой воды, все хорошо размешивают и выпивают приготовленное лекарство залпом, действует оно практически сразу.

Обязательно в первое время после отравления нужно соблюдать постельный режим, держать грелку на животе (но только если вы уверены, что это не аппендицит!), соблюдать строгую диету.

Принесут пользу чеснок, чай из подорожника, молоко с постным маслом.

Н. ПАВЛОВА,
п. Смородинка Вологодской обл.

* * *

Однажды я купил рыбные консервы. После их употребления получил тяжелое отравление и оказался в хирургическом отделении районной больницы.

Врачи поставили диагноз: острое воспаление желчного пузыря и его протоков, а также поражение печени. Через 3 недели меня выписали, однако я чувствовал недомогание и слабую боль в печени.

Когда я лечился в больнице, познакомился с одной женщиной – травницей. Она посоветовала мне продолжать лечение печени расторопшей (остропестро).

Я размолол плоды расторопши в кофемолке и принимал по 1 ч. ложке 3 раза в день за 5–10 минут до еды, запивая 1/2 стакана воды.

Я лечился 1 месяц, после чего сделал перерыв в 1 месяц. Потом повторил курс лечения. После второго курса лечения сделал перерыв 3 месяца. После проконсультировался с лечащим врачом. Он посоветовал мне пе-



рейти на чай из семян расторопши.

Чай из семян расторопши я заваривал так: 1 ч. ложку семян заливал 1 стаканом кипятка, настаивал полчаса, потом процеживал.

Чай пил по 1/3 стакана 3 раза в день: утром натощак, за полчаса до обеда и вечером перед сном.

Чтобы улучшить вкус чая из семян расторопши, я смешивал его с чаем из перечной мяты.

Из семян остропестро можно также приготовить отвар и настойку.

Чтобы сделать отвар, я измельчал в кофемолке 30 г семян расторопши, заливал 0,5 л горячей воды и кипятил на водяной бане до тех пор, пока количество воды не уменьшилось в 2 раза. После этого процеживал отвар через 2 слоя марли.

Принимал по 1 ст. ложке через 1 час после еды. Курс лечения 1–2 месяца. После 2–3-недельного перерыва курс лечения повторил.

Настойку из семян расторопши готовил простым способом: 50 г измельченных семян настаивал в течение 2 недель в 0,5 л водки.

Принимал по 20–25 капель, разбавляя 1/2 стакана воды, за полчаса до еды 3–4 раза в день.



Такое комплексное лечение улучшило мое здоровье: исчезли боли в печени, появились сила и бодрость.

А. ЯДРИНЦЕВ,
п. Опытный, Республика Чувашия.
Фото Thinkstock.com/Gettyimages.com





Целебные сборы

Хочу поделиться рецептами, которые помогут при отравлениях.

- При любых видах отравлений хорошо помогает спиртовой экстракт родиолы розовой (золотого корня). Пить его следует по 5–10 капель, растворенных в небольшом количестве кипяченой воды, 2–3 раза в день.

- Одновременно с экстрактом родиолы принимайте медовую воду: растворить 1 ст. ложку меда в стакане воды.

- 1 ч. ложку измельченного корня валерианы залейте 0,5 л кипятка, кипятите 5 минут, остудите, процедите. Принимайте по 0,5 стакана каждый час.

- Смешайте по 5 ст. ложек травы хвоща полевого, листьев и цветков клевера лугового, 2 ст. ложки дубовой коры. Залейте 3 ст. ложки сбора 1 л кипятка и настаивайте полчаса. Принимайте по 0,5 стакана 7 раз в день.

- Смешайте по 3 ст. ложки семян льна, корней пырея ползучего, ятрышника мужского, добавьте 2 ст. ложки березовых почек и 1 ст. ложку паслена дольчатого. 3 ст. ложки сбора залейте 1 л кипятка, настаивайте 30 минут и принимайте по четверти стакана каждые 30–40 минут при пищевых отравлениях.

- В случае долго продолжающейся рвоты насыпьте в полстакана воды немного соли, размешайте ее и выпейте небольшими глотками. Лучший результат достигается, если после каждого глотка воды делать несколько глубоких вдохов.

Т. БОРИСОВА, Краснодарский край.

Фото Thinkstock.com/Gettyimages.com



Зовем тысячелистник на помощь

Я хочу посоветовать читателям, как быстро восстановиться после пищевого отравления.

Мой совет: пейте отвар тысячелистника параллельно с основным лечением. Тысячелистник лучше других трав справляется с микробной инфекцией, быстро устраняет боль и очень хорошо восстанавливает работу желудочно-кишечного тракта.

Отвар готовьте так: 2 ст. ложки травы залейте 0,5 л горячей воды и прокипятите несколько минут.

Принимайте отвар теплым по 50 мл, а детям достаточно и 1 ст. ложки.

Кстати, если на рану накладывать тампоны с настоем или отваром тысячелистника, она никогда не загноится, а кровотечение быстро остановится, так как тысячелистник не только хорошо убивает микробы, но еще обладает выраженным кровоостанавливающим действием.

Г. БОБРИК,
г. Брест, Беларусь.

Нервы расшатались?

Часто желудок откликается на стрессы сильным расстройством. В таком случае мне помогает ивовая вода.

2 ст. ложки измельченной коры ивы или вербы залейте 1 л кипятка и прокипятите 3–5 минут. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

И. ЛЮТИКОВА, Нижегородская обл.

Чай из цикория

При пищевом отравлении заварите стаканом кипятка 1 ст. ложку порошка из высушенной травы (желательно с цветами) цикория и настаивайте в термосе ночь. Настой надо выпить в течение дня за 30 минут до еды в 3–4 приема.

Н. СЛИТКОВА, Хабаровский край.



Зола – черное лекарство

Принцип целебного действия золы основан на ее способности связывать и выводить из организма вредные вещества и токсины.

Березовая зола лечит заболевания легких и желудочно-кишечного тракта, в том числе инфекционные отравления. 3 ст. ложки золы заливают 0,5 л кипяченой воды, настаивают 2 часа, процеживают через марлю. Настой пьют по 4 ст. ложки 2 раза в день.

Липовую золу используют при простудных заболеваниях, простатите и почечнокаменной болезни. 1 ст. ложку золы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают полчаса, процеживают и пьют по 3 ст. ложки 3–5 раз в день. Курс лечения – 14 дней.

Дубовая зола лечит диарею, нормализует давление в кровеносных сосудах. Заливают 4 ст. ложки сырья 1 л кипятка, настаивают сутки, затем аккуратно сливают настой. Принимают его в течение 14 дней по 3 ст. ложки 3 раза в день, затем делают перерыв на 5 дней и повторяют лечение.

Сосновая зола помогает при болезнях мочеполовой системы и желудочно-кишечного тракта, диабете и опухолях. Сосновую золу применяют так же, как и дубовую.

Осиновую золу используют для лечения колитов, расстройства кишечника, заболеваний бронхов и легких. 4 ст. ложки с верхом золы заливают 1 л кипятка, настаивают сутки. Настой пьют по 3 ст. ложки 3 раза в день в течение 11 дней, затем делают перерыв на 22 дня и повторяют курс лечения.

Н. КОЗЫМАЕВА,
г. Новокузнецк Кемеровской обл.

Домашняя «неотложка»

При отравлении недоброкачественными продуктами выпейте отвар укропа с медом. Залейте 2 стаканами кипятка 1 ч. ложку укропных семян (или 1 ст. ложку измельченной травы укропа), кипятите 20 минут, процедите и добавьте в настой 1 ст. ложку меда. Пейте по 0,5 стакана каждый час, пока не наступит улучшение.

О. РУДЕНКО, Архангельская обл.





Черемуха против микробов

Учеными доказано, что во всех частях черемухи находятся особые бактерицидные вещества, убивающие болезнетворные микробы. Там, где растет это дерево, никогда не появляются клещи, комары и мухи.

В народной медицине используют зрелые ягоды черемухи, кору, листья и цветки. Плоды заготавливают по мере созревания с июля по сентябрь, цветки – в мае, а кору ранней весной. Ягоды срезают в сухую ясную погоду, рассыпают тонким слоем на противнях, сушат на воздухе или в печах, сушилках, духовках. Срок хранения плодов – 3–5 лет, цветков – 1 год, коры – 5 лет.

Отвар плодов черемухи, благодаря наличию в них дубильных веществ и органических кислот, оказывает вяжущее и противовоспалительное действие.

При отравлении залейте 1 ст. ложку сухих измельченных плодов 250 мл кипяченой воды, варите на слабом огне 20 минут, процедите. Принимайте отвар по четверти стакана 3 раза в день до еды.

Н. НАСЫБУЛЛИНА,
доктор фармацевтических наук.
Фото А. ЛЫСИКОВА.



Ягоды вместо лекарств

При различных желудочно-кишечных расстройствах мне помогает желудочный вяжущий чай.

Рецепт: возьмите 3 части свежих или сухих плодов черемухи, 2 части плодов черники и 1 часть измельченного сушеного корневища лапчатки.

Залейте 2 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка, кипятите в течение 10 минут и сразу же процедите. Принимайте по четверти стакана отвара 3–4 раза в день перед едой.



В некоторых случаях горсть съеденных плодов черемухи может приостановить диарею. С этой же целью можно приготовить отвар.

Для этого возьмите 3 части плодов черемухи и 2 части плодов черники. Залейте 1 ст. ложку смеси стаканом кипящей воды и кипятите в течение 20 минут. Процедите и принимайте по 0,25–0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

Т. ХАЖИЕВ,
Башкортостан.

Душистый перец вместо таблеток

Несколько достаточно простых способов справиться с острым отравлением:

– 10–15 горошин черного перца проглотить целиком, запив водой.

– 2–3 щепотки черного листового чая, т. е. сухой заварки, проглотить, запив 100 мл теплой воды;

– «синий йод»: 1 ч. ложку картофельного крахмала хорошо размешать в 1 ст. воды, сварить, помешивая, жидкий кисель. Как остынет, добавить в него 1 ст. ложку воды с растворенными в ней 3–4 каплями йода. Принимать по 1 стакану в день в 3–4 приема. Курс лечения 3–4 дня.

В. ВИЖУНОВ, г. Сочи.



Овес наладит стул

При пищевых отравлениях, а также различных интоксикациях в первую очередь страдает печень, так как именно этот орган очищает наш организм от ядов.

Чтобы избежать опасных последствий, рекомендую принимать овсяный кисель.

В банку емкостью 0,5 л положите 2 ст. ложки с верхом геркулеса, залейте 300 мл воды. В первые двое суток для начальной закваски положите кусочек черного хлеба. Через 2 дня хлеб уберите, а замоченный геркулес хорошо размешайте, растирая его ложкой по стенкам банки. Затем состав процедите, отожмите всю жидкость в кастрюлю и поставьте ее на плиту. Постепенно помешивая, доведите до кипения. Затем снимите с плиты, посолите, добавьте 1 ст. ложку растительного масла. Принимайте в теплом виде с кусочком черного подсушенного хлеба.



Оставшийся после отжима жмых положите обратно в банку, добавьте 3 ст. ложки сухого геркулеса, залейте все 300 мл воды и настаивайте снова. После второй закваски, когда геркулесового жмыха будет много, часть его можно переложить во вторую банку, добавив 3 ст. ложки геркулеса. Так, имея 2 банки киселя, можно ежедневно принимать его перед сном.

Овсяный кисель нормализует работу желудочно-кишечного тракта и предупреждает развитие запоров.

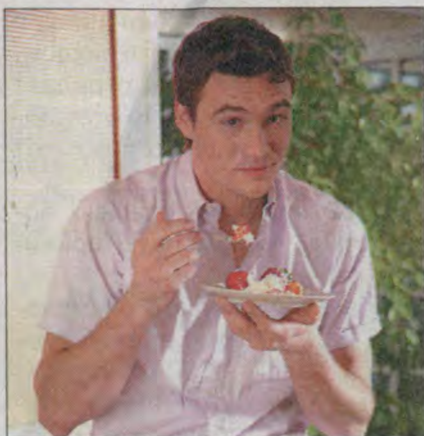
П. ВЕСЕЛОВ,
п. Октябрьский Ярославской обл.
Фото ©Фотобанк Фотодженика



Откуда ждать беды?

Наибольшую опасность пищевого отравления в жаркое время представляют следующие продукты:

- торты, суфле;
- заварной и сливочный кремы, взбитые сливки, творожные сырки, сырое молоко, купленные с уличных лотков творог и сметана;
- яйца всмятку и непрожаренная яичница-глазунья с жидким желтком, гоголь-моголь из желтков и белков (особенно утиных яиц);
- паштеты, студни, заливные блюда, изделия из фарша, вареная, кровяная и ливерная колбасы;
- подпорченные ягоды, фрукты и овощи;



- салаты и винегреты, разрезанный арбуз, продукты, полежавшие в холодильнике какое-то время, которые невозможно хорошенько разогреть перед употреблением.

Фото ©Фотобанк Фотодженика

Где спрятался микроб?

Чтобы избежать встреч с неприятными бактериями, врачи рекомендуют соблюдать правила хранения продуктов.

Если вареный рис долго оставался теплым, в нем, как правило, начинает размножаться бацилла **эхиноцереус**, которая вызывает рвоту спустя час после еды, а позже – диарею. Чтобы отравления не случилось, рис нужно быстро охладить и держать в холодильнике.

Клостридия активно размножается в фарше, мясной подливе или начинке, долго стоящих на малом огне или в теплом месте. Спазмы в нижней части



живота, понос и головная боль, температура могут держаться несколько суток.

Похожие симптомы возникают при отравлении **кишечной палочкой**, которая неплохо себя чувствует в непрожаренных мясных котлетах и других продуктах из мясного фарша. Эту форму отравления лечат в стационаре.

Листерия встречается главным образом в мягких сырах. Может размножаться даже при температуре холодильника. Бактерия вызывает симптомы, похожие на грипп (высокая температура, мышечная слабость, головная боль, рвота). Особенно опасна листерия для маленьких детей и пожилых людей.

Сальмонелла обычно попадает в организм из сырых яиц, непроваренной птицы, из готовой пищи, оставленной на несколько часов в теплом помещении.

Стафилококк легко передается через зараженную пищу. Источниками отравления могут стать ветчина, птица, выпечка с кремом.

Гигиена защитит от инфекции

Какой бы продукт вы ни взяли, обязательно выяснится, что он способен нанести вред здоровью. Исключений практически нет.

Но не спешите объявлять голодовку или пытаться стать солнцеедом: гигиена способна творить чудеса.

Без страха ешьте любые овощи, но предварительно тщательно вымойте их под краном и ошпарьте кипятком.

Не ограничивайте себя ни в рыбе, ни в мясе: только подвергайте их термической обработке паром (пароварка поможет решить эту проблему).

Ешьте соленое: вред можно нейтрализовать приемом несоленого риса – он впитает лишнюю воду и выведет соли из организма.

Ешьте больше орехов и фруктов: но орешки прокаливайте в духовке, а фрукты мойте с мылом (воск, которым продавцы натирают яблоки и груши, необходимо удалять) и ошпарьте потом кипятком.

Не забудьте перед приготовлением омлета помыть яичную скорлупу (куриные, перепелиные, утиные яйца – большие «любители» уложить человека на больничную койку).



Вынужденный голод

От еды при пищевом отравлении лучше воздержаться, хотя бы на 24–36 часов. Для воспаленного кишечника лучшее лекарство – покой.

Когда срок вынужденного голодания истечет, начинайте есть маленькими порциями каждые 3–4 часа.

В первые сутки – кефир с подсушенным белым хлебом, жидкие каши на воде (рисовая или овсяная).

На следующий день можно перейти на молочные каши, яйца всмятку, омлет, а затем включить в рацион отварное мясо и рыбу с картофельным или морковным пюре.

Потерю калия поможет восполнить картофельный или морковный отвар. Его рецепт прост: 2–3 корнеплода средних размеров натереть на крупной терке, залить 2 стаканами холодной воды, поварить минут 20, процедить, остудить, а перед употреблением немного подсолить. Кроме того, можно сварить без сахара компот из кураги, изюма и бананов, которые тоже богаты калием. Фрукты из компота есть не стоит.

Даже после нормализации стула в течение нескольких дней нельзя есть сырые овощи и фрукты, а также пить кислые соки – апельсиновый, грейпфрутовый, виноградный.

Запрещенные продукты

✓ Все алкогольные напитки.

✓ Свежие хлебобулочные изделия, изделия из сдобного теста (торты, блины, оладьи, жареные пирожки).

✓ Супы на мясных, рыбных, грибных бульонах.

✓ Жирные сорта говядины, баранины, свинины, гусятины, курятины, утки.

✓ Жирные сорта рыбы (севрюга, белуга, сом), икра.

✓ Шпинат, щавель, редис, редька, лук зеленый, бобовые, горчица, перец, хрен, маринованные овощи, консервы, копчености, грибы.

✓ Кислые фрукты и ягоды.

✓ Мороженое, изделия с кремом, шоколад.

✓ Холодные напитки, черный кофе, какао.

✓ Кулинарные жиры, сало, яйца вкрутую и жареные.



Разрешенные продукты



Хлеб – вчерашней выпечки или подсушенный пшеничный, ржаной, «Докторский», печенье из несдобного теста.

Супы – различные супы из овощей, круп, макаронных изделий на овощном отваре или молочные, фруктовые супы.

Блюда из мяса и птицы – изделия из нежирной говядины и птицы в отварном виде или запеченные после отваривания, приготовленные куском или рубленые. Сосиски молочные.

Блюда из рыбы – различные нежирные сорта рыбы (треска, судак, навага, щука, сазан, серебристый хек) в отварном или паровом виде.

Овощи – различные виды овощей и зелени (желательно в отварном виде), некислая квашеная капуста, консервированный зеленый горошек, спелые томаты.

Блюда из муки, крупы, бобовых, макаронные изделия – рассыпчатые полувязкие каши, пудинги, запеканки, особенно полезны блюда из овсянки, гречневой каши.

Яйца – 2 яйца в день, белковый омлет.

Фрукты, ягоды, сладкие блюда – различные фрукты и ягоды, кроме кислых видов, фруктовые консервы, компоты, кисели, лимон только с чаем, сахар, варенье, мед.

Жиры – сливочное и растительное масло (до 50 г в день).

Молоко, молочные продукты – молоко с чаем, сгущенное, сухое, творог обезжиренный, сметана в небольшом количестве, сыры неострые (например, голландский). Особенно полезны творог и творожные изделия.

Напитки – чай и некрепкий кофе с молоком, некислые фруктово-ягодные соки, томатный сок, отвар шиповника.

Фото Thinkstock//Fotobank.ru

Питайтесь вкусно!

Каша рисовая. Рис всыпать в кипящую воду и варить до полуготовности. Затем добавить молоко и продолжать варить до готовности. Готовый рис протереть сквозь сито, разбавить молоком, добавить соль, сахар и еще раз прокипятить. Перед подачей на стол кашу заправить сливочным маслом.

Каша овсяная. Овсяную крупу промыть, просушить, пропустить через кофемолку. Засыпать в кипящую воду и варить на слабом огне до готовности. Вязкую горячую кашу протереть, добавить соль, сахар и вновь прогреть на водяной бане. При подаче положить сливочное масло.

Суп овсяный слизистый молочный. Овсяные хлопья засыпать в кипящую воду и сварить до полной мягкости. Протереть через мелкое сито. Полученный слизистый отвар вскипятить, добавить соль и сахар по вкусу. Затем заправить яично-молочной смесью: яйцо размешать, постепенно влить, помешивая, горячее молоко, прогреть на водяной бане до загустения. При подаче на стол положить в тарелку кусочек сливочного масла.

Суфле из отварного мяса. Отварное мясо провернуть через мясорубку три раза. Из молока и подсушенной муки приготовить полугустой белый соус, охладить его и соединить с мясом, желтком и растительным маслом, посолить, хорошо размешать. Белок взбить в густую пену и осторожно перемешать с мясной массой, выложить в форму, смазанную маслом, и сварить на пару.

Суфле творожное. Творог протереть, добавить яичный желток, сахар, молоко, всыпать муку, хорошо вымешать или взбить миксером. Белки яиц взбить, ввести их в творог. Подготовленную массу выложить в специальную форму и сварить на пару.

Суфле из кабачков. Кабачки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками, припустить в небольшом количестве воды до готовности. Молоко прокипятить, добавить в кабачки, туда же засыпать манную крупу и варить до загустения, остудить. Добавить соль, сахар, сливочное масло, желтки яиц, хорошо вымешать и ввести взбитые белки. Массу выложить в форму, смазанную маслом, варить на пару.





При отравлении пейте чай!

При расстройстве кишечника, особенно при легком пищевом отравлении желательно в течение суток ограничиваться приемом крепкого чая, лучше зеленого. Исследования выявили, что в ряде случаев настой зеленого чая губительно действует даже на дизентерийную палочку.

Чтобы приготовить такой лечебный напиток, 50 г сухого зеленого чая заливают литром кипяченой воды, настаивают полчаса, затем держат на водяной бане 5–10 минут и фильтруют. Полученный настой хранят в стеклянной посуде в холодильнике до 3 дней. Принимают по 2 ст. ложки 4 раза в день за полчаса до еды.

Чай может улучшить состояние больного колитом, для чего через каждые 3–4 часа не спеша, маленькими глотками выпивают стакан несладкого чая средней крепости.

Чай, как зеленый, так и черный, способствует выведению из организма различных вредных веществ, например тяжелых металлов, которые попадают туда с водой и пищей.

Фото Thinkstock//Fotobank.ru



Мыть или замораживать?

Зелень: на ее листьях оседают вредные вещества из воды, которой она орошается, и микробы, обитающие в организмах животных. Следует как можно тщательнее мыть листья, чтобы сберечь здоровье.

Ягоды и помидоры рекомендуется не только мыть, но и замораживать. Обработка холодным воздухом поможет избавиться от вредных микроорганизмов.

Яйца могут быть опасны не только снаружи, но и внутри. Категорически запрещается употреблять в пищу сырые яйца!

Салаты, имеющие в своем составе вареный картофель, относятся к блюдам скоропортящимся и являются благоприятной средой для размножения бактерий. Салаты не должны храниться более 2–3 часов.



Молочные продукты и сыры, которые не были пастеризованы, также могут стать местом скопления бактерий. Сырое молоко пить крайне не рекомендуется, лучше его прокипятить.

Мясо необходимо готовить при высокой температуре. Перед употреблением необходимо удостовериться, что оно хорошо проварено или прожарено.

Устрицы могут быть разносчиками холерной палочки, поэтому выбирать их следует правильно: только моллюски, которые обитали в холодной воде, не содержат этих бактерий.

Фото ©Фотобанк Фотодженика

Пейте морс!

При расстройстве кишечника из клюквы делают отвар: 2 ст. ложки листьев и ягод заливают стаканом горячей воды, кипятят 10 минут на слабом огне, затем охлаждают и процеживают. Пьют по полстакана 4 раза в день.

Н. ШАХАНОВА, г. Архангельск.



Первая помощь

При отравлении химическими веществами

✓ Если пострадавший в сознании, немедленно дайте ему выпить стакан воды.

✓ Не пытайтесь вызвать рвоту у человека, проглотившего такие химические вещества, как бытовые моющие средства, керосин или бензин. Однако если она возникла, уложите пострадавшего к себе на колени лицом вниз, чтобы предупредить вдыхание химических веществ из рвотных масс.

✓ При потере сознания уложите пострадавшего, а при остановке дыхания начинайте искусственное дыхание рот в рот.

При отравлении лекарствами, ядовитыми растениями

✓ Если пострадавший в сознании, попытайтесь вызвать рвоту.

✓ Если он без сознания, уложите пострадавшего, а если он не дышит, начните делать искусственное дыхание рот в рот.

✓ Никогда не пытайтесь вызвать рвоту у человека, находящегося в бессознательном состоянии.

При отравлении некачественными продуктами

✓ Промойте желудок.

✓ Дайте активированный уголь.

✓ Антибиотики и обезболивающие препараты давать нельзя!

При отравлении алкоголем

Пострадавшему срочно промойте желудок. Для этого дайте ему выпить 2–3 стакана теплой воды, затем, надавливая на корень языка, вызовите рвоту. Так повторяйте до тех пор, пока выливающаяся из желудка вода не станет чистой. После этого дайте внутрь солевое слабительное (сульфат магния или натрия – 1,5 ст. ложки на 0,5 стакана воды) и 10 таблеток активированного угля.

При отравлении метиловым спиртом

Характерный симптом – мелькание «мушек» перед глазами (иногда дело доходит до полной потери зрения, которая развивается на 2–3-е сутки после отравления), головная боль и боль в ногах, сильная жажда. Кожа приобретает синюшный оттенок. Быстро развивается кома.

✓ Немедленно вызовите «скорую помощь».

✓ До ее приезда промойте желудок с введением солевого слабительного.



Как промыть желудок

Если при отравлении возникает рвота, значит, организм сам стремится избавиться от попавших в него с пищей токсинов, поэтому надо ему помочь – сделать промывание желудка.



Для этого нужно выпить бледно-розовый раствор марганцовки либо раствор поваренной соли или соды (1 ст. ложка на 1 л воды). В крайнем случае можно выпить 1,5–2 л теплой кипяченой воды и вызвать рвоту, надавив двумя пальцами или ложкой (естественно, чистыми) на корень языка.

Эту процедуру следует проводить в течение первых 6 часов после появления признаков пищевого отравления, при необходимости 3–4 раза. (Если у вас только диарея и вы себя чувствуете неплохо, необходимости в промывании нет.)

Если рвота не прекратилась после промывания, постарайтесь успокоиться и расслабиться. Лягте в постель, сделайте несколько глубоких вдохов, а затем пососите кубик льда из замороженного мятного чая.

Для приготовления такого чая нужно 2 ч. ложки сухой мяты залить стаканом кипятка, настоять в термосе 5 минут и процедить.

Хорошо сделать клизму с процеженным теплым отваром мяты (0,5 л).

При остром пищевом отравлении, которое сопровождается диареей и рвотой, следует как можно больше пить – жидкость вымывает из организма микробные токсины. Минимальная доза – 1 стакан каждый час. Пить следует маленькими глоточками, чтобы не вызывать рвоту. Что именно пить, зависит от вашего желания. Можно теплый чай без сахара или просто кипяченую воду. Желательно растворить 1 ч. ложку поваренной соли в стакане кипяченой воды для компенсации потери натрия.

Фото Thinkstock/Fotobank.ru



Отравление или аппендицит?

Начало приступа аппендицита часто напоминает расстройство пищеварения и проявляется тупыми болями в верхней половине живота. Но существует несколько верных признаков, по которым можно отличить приступ аппендицита от обычного расстройства желудка.

Боли, вызванные желудочными проблемами,обычно проходят через несколько часов, а боль при остром аппендиците не прекращается и становится все сильнее.

Расстройство желудка обычно сопровождают многократная рвота и сильная диарея, которым, кажется, нет конца, а во время приступа аппендицита кишечник быстро опорожняется.

Во время приступа аппендицита человек старается лежать на правом боку, прижав ноги к животу. Если слегка надавить сомкнутыми пальцами на живот ниже пупка, а затем резко отдернуть руку, то это усилит боль.

В любом случае при подобных симптомах следует немедленно вызвать «скорую помощь». А до приезда врача ни в коем случае:

- не кладите больному на живот грелку (тепло способствует развитию острого аппендицита);
- не давайте болеутоляющих средств и других лекарств, так как это затруднит постановку диагноза;
- не разрешайте больному принимать пищу.

При алкогольном отравлении

✓ Ни в коем случае не принимать спиртных напитков с целью опохмелиться.

✓ Постараться больше спать.

✓ Сделать очистительную клизму.

✓ Пить травяные чаи (зверобой, чабрец, мята, липовый цвет, можжевеловые ягоды, душица и т. д.).

✓ Пить желчегонное (бессмертник, пижма и др.) и мочегонное (хвощ полевой, петрушка).

✓ Если есть тошнота и рвота, не препятствовать опорожнению желудка.

✓ После опорожнения желудка проглатывать кусочки льда, пить шафрановую воду (на стакан кипяченой воды щепотка порошка шафрана).



Закрепляющие сборы

При несильном пищевом отравлении и жидком стуле помогут следующие сборы.

- Смешайте в равных частях семена льна посевного, корень алтея, мох исландский. 2 ст. ложки измельченного сырья залейте 2 стаканами холодной воды, настаивайте 1,5–2 часа, кипятите на водяной бане 5 минут. Процедите горячим. Принимайте по 0,5 стакана 5–6 раз в день между приемами пищи.

- Соедините в равных частях семена льна посевного, траву пастушьей сумки, корень валерианы, траву крапивы двудомной. 2 ст. ложки измельченного сырья залейте 2 стаканами кипятка, держите на водяной бане 10 минут, настаивайте в тепле в течение часа, процедите. Принимайте настой в теплом виде по 0,5 стакана: утром натощак, через 1–1,5 часа после обеда, вечером перед сном и ночью при болях.

- Смешайте поровну цветы липы сердцевидной, цветы ромашки лекарственной, плоды фенхеля обыкновенного. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте в тепле 40 минут. Принимайте по 0,3–0,5 стакана в теплом виде 3–4 раза в день через 40–50 минут после еды.

- Соедините по 2 части корневища лапчатки прямостоячей, травы зверобоя продырявленного и 1 часть цветков ромашки лекарственной. 2 ст. ложки измельченного сырья залейте 2 стаканами кипятка, держите на водяной бане 10 минут, настаивайте в тепле 1 час, процедите. Принимайте теплый настой по 0,5 стакана: утром натощак, днем через 1–1,5 часа после еды.

- Смешайте в равных долях корень дудника (дягиля), корневище аира болотного, кору дуба. 5 ст. ложек измельченного сбора залейте 1 л воды, настаивайте 10 часов, затем подержите на водяной бане 10 минут. Принимайте по 2/3 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

- Соедините поровну молодые шишки ольхи, корень лапчатки прямостоячей, корень крапивы двудомной. 2 ст. ложки измельченного сырья залейте 2 стаканами холодной воды, настаивайте 1,5–2 часа, держите на водяной бане 5 минут, процедите горячим. Принимайте теплым по 1 ст. ложке утром натощак и через час после каждой еды.



Доктор-подсолнух

Смешайте измельченные корни подсолнечника (3 части) с семенами фенхеля (2 части).

1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте в течение 1 часа. Затем процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 1 час до еды.

Для лучшего результата к смеси можно добавить семена и листья подорожника (2 части), сохранив при этом порядок и дозировку лечебного средства.

* * *



Если расстроился желудок, то есть при диарее, воспользуйтесь следующим средством.

1 стакан жареных подсолнечных семечек залейте 2 стаканами кипятка и держите на медленном огне до тех пор, пока вода не испарится наполовину. Отвар процедите. Взрослым нужно принимать по 1/2 стакана средства, детям постарше – по 1/4 стакана, маленьким детям – по 1 ст. ложке два раза в день.

Фото В. АЛЕКСЕЕВА.

Не пейте морскую воду!

Многие пьют морскую воду без кипячения, считая ее лечебной. Делать этого ни в коем случае нельзя, даже вдали от самого безлюдного пляжа! Инфекционисты помнят случаи, когда, прополоскав горло «целебной» морской водой, люди умирали в страшных мучениях: заболевали холерой и высыхали буквально на глазах.

Сырая морская вода представляет собой бульон, в котором плавает множество микроорганизмов, в том числе болезнетворных.



Атака токсинов

Симптомы отравления распознать может каждый. Уже через час-два (но бывает, что и через несколько суток) после употребления недоброкачественного продукта появляются тошнота, рвота, неприятный вкус во рту, диарея (или запор), боль в животе, повышается температура.

При легком пищевом отравлении никаких лекарств принимать не стоит, поскольку эндотоксины (бактериальные яды), попавшие в организм, нарушают кишечное всасывание, а таблетки лишь усилят раздражение воспаленной слизистой оболочки желудка и кишечника.

Очень полезны закрепляющие настои зверобоя или коры дуба. 1 ст. ложку сырья заливают стаканом кипятка, держат четверть часа на водяной бане, процеживают и принимают по 0,5 стакана 3–4 раза вдень. Помогают и отвары ягод черемухи и черники.

Хорошо действует и настой из мелиссы, цветков ромашки и душицы. Нужно смешать травы в равных пропорциях, затем 1 ч. ложку сбора залить стаканом кипятка и настаивать в термосе 20–30 минут. Принимают настой по стакану 3–4 раза в день.

В аптеке вам могут предложить препараты от диареи. Не спешите принимать их, не посоветовавшись с врачом. Они временно парализуют гладкую мускулатуру кишечника, после чего боль в животе стихнет и диарея прекратится. Но основная причина недомогания – микробы и их токсины, которые организм стремился вывести из желудка и кишечника, – останется, поэтому через какое-то время и рвота, и понос могут возобновиться.

Кора дуба

При диарее 1 ст. ложку измельченной коры дуба залейте 2 стаканами кипятка, поварите 15 минут, снимите с огня и настаивайте час. Затем процедите и принимайте по 1/3 стакана 2–3 раза в день.

При длительном поносе, хроническом колите народные лекари рекомендуют следующее средство. Заварите 1 ч. ложку измельченных желудей стаканом кипятка, дайте настояться некоторое время. Принимайте по 1/2 стакана 2–3 раза в день.



Обратитесь к кровохлебке

При лечении многих кишечных инфекций хороший эффект дают отвары корневищ кровохлебки лекарственной.

2 ст. ложки измельченных корневищ и корней кровохлебки заливают 2 стаканами горячей воды, накрывают крышкой и кипятят на слабом огне 30 минут. Затем охлаждают 10 минут, процеживают, отжимают сырье и доводят отвар кипяченой водой до 200 мл. Принимают средство по 1 ст. ложке 6 раз в день после еды.

При микробном пищевом отравлении смешайте 1 часть корня кровохлебки, по 3 части листьев подорожника и листьев крапивы, по 2 части листьев кипрея и травы тысячелистника. 1 ст. ложку измельченного сырья залейте стаканом кипящей воды, поставьте на слабый огонь и варите 2–3 минуты. Затем снимите с огня и настаивайте в теплом месте 1 час. После этого процедите и принимайте по стакану 3–4 раза в день за 40 минут до еды. Отвар принимайте до улучшения состояния.

Поможет крапива

Хорошо промойте побеги крапивы двудомной (длиной не более 15 см), измельчите и заполните ими половину 3-литровой банки. Всыпьте 2 ст. ложки сахара и залейте прохладной кипяченой водой. Горлышко банки обвяжите марлей, закрепите резинкой и поставьте в темное место – в шкаф или стол.

Через 3 суток квас будет готов. Этот целебный напиток богат не только витаминами, но и хорошо утоляет жажду. Особенно он полезен при геморрое, расстройствах желудочно-кишечного тракта, запорах.

М. ТЕРЕШКИНА, г. Кемерово.

Сила черемухи

При диарее хорошо помогает отвар из коры черемухи. Для приготовления лечебного средства возьмите 1 ст. ложку измельченной коры черемухи, залейте ее стаканом воды, доведите до кипения и подержите на медленном огне 15 минут. Затем настаивайте в течение часа. После процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Лекарство можно приготовить и из плодов черемухи. 1 ст. ложку плодов черемухи залейте стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане полчаса. Затем дайте настояться 15 минут, процедите и принимайте по 1/4 стакана 2–3 раза в день.

От расстройства кишечника хорошо помогает чай из цветков черемухи.

1 кисточку свежих цветов залейте 1 стаканом кипятка, дайте немного настояться и пейте как чай.

М. ТЕРЕШКИНА, г. Кемерово.

* * *

Ягоды черемухи используются как вяжущее средство при любых расстройствах желудочно-кишечного тракта. 1 ст. ложку сушеных ягод залейте стаканом кипятка и варите 20 минут. Принимайте по четверти стакана 3 раза в день перед едой.

В. ГРОШОВА, Тверская обл.

Против диареи

Как сильное закрепляющее средство применяют такой сбор. Соедините по 2 части корня кровохлебки и плодов черемухи, 3 части соплодий ольхи и 1 часть коры ивы. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом крутого кипятка, дайте настояться 30 минут и процедите.

Принимайте по 0,75 стакана 3 раза в день перед едой.

При сильной диарее смешайте 3 части корня кровохлебки, по 2 части девясила и бессмертника, 3 части высушенных ягод черники. Измельчите сбор в кофемолке и 0,5 ч. ложки полученной смеси залейте стаканом кипящей воды. Накройте крышкой и настаивайте, пока средство не остынет. Принимайте 3 раза в день за 20–30 минут до еды по 0,3 стакана.

М. МАРКЕЛИНА, Иркутская обл.





Как очистить организм?

Овес – уникальное средство для очищения печени, почек и всего желудочно-кишечного тракта.

Возьмите пол-литровую банку овса, хорошенько вымойте его, желательно 2–3 раза в теплой воде. Засыпьте промытый овес в эмалированную кастрюлю, залейте 3 л чистой воды и поставьте на сильный огонь, плотно закрыв крышкой. Как только вода закипит, сделайте огонь потише. Пусть овес кипит на медленном огне 2 часа 50 минут. Каждое зернышко должно развариться и раскрыться. Если зерна овса не раскрылись, то прокипятите их еще 5–7 минут. Снимите овес с огня, дайте остыть, слейте отвар в чистую 3-литровую банку, а оставшиеся зерна можете пропустить через мясорубку и отжать через 2 слоя марли. Отжатую жидкость соедините с отваром в банке.

Вскипятите еще 1 л чистой воды, дайте остыть и залейте в 3-литровую банку с отваром овса до самого горлышка. Поставьте отвар в холодильник.

Пейте этот напиток маленькими глотками сколько хотите и когда хотите. Курс лечения – 2,5–3 месяца. Перед употреблением отвар нужно подогреть на водяной бане. Приготовленного отвара должно хватить на 2 дня.

Б. РЕШЕТНЯК,

п. Тарасовский Ростовской обл.

Фото Rusmediabank.ru



Убийца в шляпке

Примерно 4% всех пищевых отравлений происходит из-за употребления ядовитых грибов. Дело в том, что многие поганки внешне очень похожи на съедобные грибы, и порой даже опытные грибники кладут их в свои корзинки.

При отравлении грибами у пациента возникают схваткообразные боли в животе, тошнота, сильная рвота, частый жидкий стул, обезвоживание.

Некоторые виды грибов (например, мухомор) вызывают галлюцинации. Иногда поражается нервная и сердечно-сосудистая системы. При этом у пациента падает артериальное давление, учащается пульс. Также могут страдать почки, печень, головной мозг.

Бледная поганка считается одним из самых ядовитых грибов. Отравление им очень часто приводит к смерти пациентов. Бледную поганку часто путают с шампиньонами и сыроежками. Яды, которые содержатся в этом грибе, нельзя уничтожить ни высокой температурой, ни кислотами. Поэтому варка, маринование и другая обработка не сделают бледную поганку безопаснее.

Первые симптомы отравления появляются только через 8–18 часов. У пациента появляется головная боль, головокружение, рези в животе, сильная рвота и диарея, нарушается зрение, развивается обезвоживание, слабость, судороги. Отравление бледной поганкой легко узнать по рвотным массам цвета кофейной гущи и примеси крови в кале. У пациента холодеют руки и ноги, кожа приобретает синюшный оттенок, пульс слабеет, температура тела падает до 36–35°С. При этом может возникать желтуха. Если лечение начато через 2 дня, шансы спасти пациента очень малы.

Мухоморы не всегда имеют красную шляпку с белыми крапинками, поэтому иногда грибники их не узнают.

Признаки отравления мухомором появляются через 2–6 часов после его употребления. Помимо болей в животе, рвоты и диареи, у пострадавшего развиваются обильное потоотделение и слюнотечение, сужаются зрачки. В тяжелых случаях появляется одышка и падает артериальное давление. Сначала пациент



находится в возбужденном состоянии, затем развивается подавленность. Начинается головокружение, спутанность сознания, галлюцинации, человек бредит.

Острые отравления грибами требуют немедленного лечения. При отравлении грибами необходимо срочно вызывать «скорую помощь».

Пока врач едет, вызовите у пострадавшего рвоту, чтобы удалить крупные куски ядовитого гриба. А затем промойте желудок. После этого дайте больному активированный уголь из расчета 1–2 таблетки на 1 кг веса.

При полубессознательном или бессознательном состоянии пострадавшего рвоту вызывать нельзя, так как может произойти попадание рвотных масс в дыхательные пути.

ЗАПОМНИТЕ!

К безусловно съедобным относятся грибы, которые не требуют обработки (белые грибы, маслята, подосиновики, моховики, шампиньоны).

Условно съедобные грибы – это грибы, которые необходимо предварительно отварить или вымочить. К ним относятся все грибы, из которых при надламывании вытекает жгучий млечный сок (свинушки, волнушки, чернушки и др.), а также грибы, содержащие ядовитые кислоты (строчки).

После сбора грибы нужно немедленно обработать. Срок хранения свежих грибов – 18–24 часа при температуре не выше 10°С. Не забывайте, что даже безусловно съедобные грибы могут стать ядовитыми, если они долго лежали без обработки, перезрели или начали гнить.

Фото А. СИЗОВА.



Большую часть недугов, которыми страдает человечество, вызывают различные микроорганизмы. Бактерии, вирусы, грибки, простейшие подтачивают наше здоровье, разрушая органы и выделяя опасные токсины. При несвоевременном обращении к специалисту инфекция часто приобретает хронический характер и плохо поддается лечению.

В следующем номере вы узнаете, как помочь себе при инфекционных заболеваниях с помощью народной медицины и фитотерапии.

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ИНФЕКЦИИ» № 7(55) ВЫЙДЕТ В СВЕТ 6 ИЮЛЯ 2015 г.

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

№6(54), 2015 г.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» 12384

Главный редактор В. И. ИВАНОВА
Ответственный за выпуск Е. П. ПЛАТОНОВА
Тел. (831) 469-98-67, e-mail: zdorovye@gmi.ru

Учредитель и издатель
ООО «Издательство «Газетный мир»

Адрес издателя и редакции:
603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1, офис 5

Рекламное агентство
Тел.: (831) 469-98-34, 469-98-35
e-mail: reclama@gmi.ru
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж
Тел.: (831) 469-98-03, 469-98-07, 469-98-01
Факс (831) 469-98-00
e-mail: roznica@gmi.ru
интернет-магазин: www.полезнаякнига.рф

Отдел подписки
Тел.: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный), (831) 469-98-41, e-mail: podpiska@gmi.ru

Отдел продаж наложенным платежом
Тел.: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный), (831) 469-98-26, 469-98-27, 469-98-32
e-mail: kniga@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок
Вопросы по доставке:
тел. (831) 469-98-77, e-mail: sklad@gmi.ru
Вопросы по претензиям:
тел. (831) 469-98-46, e-mail: pretenziya@gmi.ru
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77- 59391 от 18 сентября 2014 г.
Подписано в печать 15.05.2015 г. в 16 часов (по графику — в 16 часов). Дата выхода в свет 01.06.2015 г.
Тираж 40000. Заказ № 1103.
Цена договорная
Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография», 606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15
Фотография на обложке:
Thinkstock.com/Gettyimages.com

